හැඳින්වීම

ඝ්මානසික සෞඛ්‍ය මනෝ සමාජ කාදියයන් හා ඇුගැටුඩ පවත්නා ˛ප්‍රදේශවල උපදේශණයඳු මැයෙන් වූ ජාත්‍යන්තර සම්රාෙ පළමු කලාපය ආරඩභ වනුයේ රාශිභූත ක්‍ෂත්තිය (collective trauma) පිළිබඳ ලිපියකිනි. ශ්‍රී ලංකාෙ යාපන ˛ශ්ව ˛ශ්‍ව්දාාලයේ මහාචාදිය දයා සෝමසුන්දරඩ මහතා තම රෙ× පවත්නා යුද්ධයෙන් ප්‍රජාවට අත්වන˛නාශකාද්‍ර ප්‍රතිඵල˛ස්තර කරයි. ඔහු අවශ්‍ය ආධාර වදිග පිළිබඳව සාකඳාා කරන අතර දේශීය සංස්කෘතියට අප්‍රමාණවත් ආධාරවලින් ඇතිුය හැකි අංශීය අනුබලයන් ද සාකඳාා කරයි.

මානසික සෞඛ්‍ය නැංඩමට හා යුද්ධය හේතු කොට ගෙන ඇති වූ මානසික සෞඛ්‍ය ගැට× ව්‍යවදිඵ කිදුම ඉලක්ක කර ගෙන වූ ආධාර වැඩ සටහන් සෝමසුන්දරඩ මහතාට අනුව ප්‍රජා පාදක ˛ය යුතුය. ඒවාට දේශිය ජන කොටස් ඇතුලත් කරගත යුතු අතර ස්වදේශීය උපක්‍රම සමග එක්්‍ය යුතුය.

යුද ගැටුඩ පවත්නා පෙදෙස්වල මානසික සෞඛ්‍ය වැඩ සටහන් මැයෙන් × ජොං, ක්ලීබඩි හා පුරැ]ක්˛සින් ලියන ලද ලිපියෙන් එවැනි ප්‍රජා පාදක මානසික සෞඛ්‍ය වැඩ සටනක්˛ස්තර කෙෙදි. ප්‍රස්තුත වැඩ සටහන බොස්නියා-හදිස ගේ‍යානා හි කරගෙන යන ලද්දකි. මෙම වැඩ සටහනෙහි න්‍යායාත්මක පදනම මෙන්ම ඔවුන්ගේ න්‍යායාත්මක අදහස් කෙසේ ක්‍රියාත්මක කරන ලද්දේදැයි යන දෙකම කතුවරු ඉදිව්පත් කරත් සංස්කෘතික සංෙ දිතාව වැදගත් යන කරුණ පිළිබඳව × ජොං, ක්ලීබඩි හා පුරැ]ක් සෝමසුන්දරඩ සමග එකග ෙ . නමුත් බාහිර පුද්ගලයින් ˛සින් කරනු ලබන කිසියඩ බලපෑමක් මගින් සංස්කෘතික ලෝකයන් දෙකක හමුවක් මෙන් ම එම හමුව නිසා˛ඩ ගැටුඩ ද ඇති ෙ . නොවැලැක්්‍ය හැකි ලෙස, තරමක් ×රට, දේශීය සංස්කෘතිය මත බටහිර සිද්ධාන්ත පැටඩමක් සිදු ෙ . මෙම වැඩසටහනින් වාසි ලබන පුද්ගලයින් ගරහන, ඉදිව්පත් කරන ලද බටහිර සිද්ධාන්ත අදාල බව˛දහාපෑමක් ලෙස දැකිය හැක.

× ජොං, ක්ලීබඩි හා පුරැ]ක්˛සින් කරන ලද ව්‍යාපෘතියට දේශීය උපදේශකයින් පුහුණු කිරීම ඇතුලත්˛ය. එවන් පුහුණු කිදුඩ සඳහා න්‍යායාත්මක පදනමක් වැන් ඩදි˛යදිගේ යුද ගැටුඩ ප්‍රදේශවල උපදේශකයින් පුහුණු කිදුම ලිපියෙන් ඉදිව්පත් කරයි. වැන් ×˛යදිට අනුව එවැනි පුහුණුවක් ඵලදායී වන්නේ පුහුණුකරු˛සින් සහභාගි වන්නන්ගේ පෞද්ගලික පරිසරය හා අවශ්‍යතා තක්සේරු කරන්නේ නඩ හා සංස්කෘතික සංෙ දිතාව ඇතුළත් වන ඔවුන්ගේ ප්‍රෙශය ඒ අනුව සකස් කර ගන්නේ නඩ පමණි. යුද ගැටුඩ පවතින ප්‍රදේශවල උපදේශන පුහුණුවට ඇතුලත්˛ය යුත්තේ දැනුඩ පැවදුම කෞශලය හා ප්‍රතිකාර ආකල්ප පමණක් නොව, සහභාගිවන්නන් තම ජිතවල ෙදනාකාද්‍ර අත්දැකීඩවල ˛පාක පිළිබඳව කටයුතු කිදුඩෙදී සහායක් ද පුහුණුවට ඇතුලත්˛ය යුතුය.

ඇත්තෙන්ම ඈ ගැටුමක මනෝ සමාජමය ස්‍යපාකයන් පිළිබඳව ගත හැකි එකම

ක්‍රියාමාදිගය උපදේශනය නොෙ . පසුගිය දශකයේ ප්‍රායෝගික අනුභූතීන්වලින් අපව දනුවත් කර ඇත්තේ වෙනත් බොහෝ ආකාරවලින් එල×යී මනෝ සමාජමය මැ හත්ඩධ ඇති ු ය හැකි බවයි. සිතඩදපරතාදන්ගේ 'රංගන ක්‍රීයාකාවි කණ්ඩායම (Theatre Action Group) නමැති ලිපියෙන්, රංගනයෙන් හා නැටුඩවලින් ළමයින්ට ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ට හා ඔවුන්ගේ ගුරුවරුන්ට සහාය ු ය හැක්කේ කෙසේදැයි දක්වයි. අනෙකුත් මනෝ සමාජමය මැ හත්ඩධ වල ක්‍රියාකාද වන සැ] අවබෝධ කර ගැනීමට උපදේශනයෙහි මූලික ප්‍රතිපත්ති සහාය වන්නේ කෙසේදැයි ද ලිපියෙන් පැහැදිලි කරයි. මෙම ලිපියෙන් අදිපණය කර ඇත්තේ එක් ප්‍රයත්නයක් පිළිබඳ කෙ] ුස්තරයකි. මෙවැනි ුස්තරයකින් අපට පො× තේමාවන් පිළිබඳ ප්‍රති ධයක් ඇති කරගත හැක: එමනිසා බොහෝ පාඨකයින්ට තම මනෝ සමාජමය මැ හත් ඩධ මෙම සමීරාෙ ඉදිවි කලාපවලට ුස්තර කිද්‍රමට මෙය අභියෝගයක් ලෙස පිළිගනු ඇතැයි අපි ුශ්වාස කරමු.

එවලින් ලින්ජිනදිගේ සහදායකයකින් මෙම සමීරාව අවසන් ෙ . ඇගේ ශීඅවමන් කිද්‍රම හා අභිමානය: ජගත් ග්‍රාමයෙහි ප්‍රාදේශීය ගැටුඩනු නඩ මැයෙන් වන ලිපියෙන් ප්‍රාදේශීය අු ගැටුඩ ලෝකයේ ගොලීයකරන ක්‍රියාවලිය පදියාදදිශයට ඇතුලත් කිරීමට ඇය උත්සාහ ගනියි. මෙම නව සමීරාව ද එහි නිෂ්පාදනයකි. සංස්කෘතික වෙනස්ඩධ තුලින්ම හේද ඇති නොෙ . බටහිර සිද්ධාන්ත බටහිවින් නොවන ජන සමාජයන් (මත)ට ඉදිවිපත් කරන (පටවන) (බහු) කාදියයට අපව ගෙනයන උපවදනක් ලින්ඩා සඳහන් කරයි. නව අදහස් ඉදිවිපත් කිද්‍රමෙහි වරදක් නොමැත. එය කරනු ලබන ආකාරය වඩා වැදගත්ය. සංස්කෘතික වෙනස්කධ තුලින්ම හේද ඇති නොෙ . ඊට ප්‍රතිුරුද්ධව, ුධත්වය ධනෝරෝපනයක මූලාශ්‍රයන් ුය හැකිය. නමුත් ුධත්වය ධනාරෝපණයේ, ගරු ගාඩභීරත්ව ලක්ෂිත සබඳතා තුල බද්ධ ධ තිණිය යුතුය. එකිනෙකාට ගරුත්වය හා පිළිගැනීම අසාදිඵක වනුට උපහටන් නගන අය ඇති වූ හේද ණින්න සාධාරණීයකරණය කිද්‍රවෙ අදහසින් මත හේද හුවා දැක්ධමට පෙළෙ'. මෙම හේද කෙසේ වුවද ඇති වුයේ මත හේදවලින් නොව වෙනත් දෙයකිනි. අවමන් කිද්‍රමෙනි.

(ගුස් වැන් ඩදිුයදි)

ශ්‍රී ලංකාෙ රාශිභූත ක්'ෂත්'තිය (collective trauma)

(දයා සෝමසුන්දරඩ ූසිනි)

උඩෘතය : ශ්‍රී ලංකාෙ වාදිගික යුද්ධයෙන් පුද්ගලයෙකුට හා පවුල්වලට මනෝ සමාජමය ගැට× ඇති ඩ ඇත. ඊට අතිදේකව ඉන් ශ්‍රී ලංකා සමාජයෙහි ූනාශකාදු බලපෑමක් ඇති ූය. අපට රාශි භූත ක්ෂත්තිය (collective trauma) පිළිබඳ කථා කළ හැක. සිය සංවදිධනයන්හි ප්‍රතිගමනයන් ඉන් ඇති ූය. සමාජ මූලධන ව්‍යූහයන් හා ආයතන ූනාශ ූය. එමගින් සමාජ ප්‍රතිමාන හා සමාජ ජාල සමාජගත කිදුම වැනි මූලික සමාජ ක්‍රියවලියන්හි වෙනස්ඩඩ ද ඇති ූය. කෙසේ වුවද, යුද්ධයෙන් ප්‍රකට වින දෝෂයන් තිබුණද, සමහර සමාජ ක්‍රියාවලියන්හි ධනීය බලපෑඩ ද හඳුනා ගත හැක. එනඩ නැගී එන සමාජ ස්‍ෘධාන, කුල ක්‍රමය පිරිහීම, කාන්තා ූමුක්තිය හා සියදූ හානි කර ගැනීඩ පරිමාණය අඩුඩමක් ඉු. ශ්‍රී ලංකා සමාජයේ යුද්ධයෙහි ධනීය මෙන් ම වින බලපෑඩ පිළිබඳ ූමසා බැලීමක් මෙම ලිපියෙන් ඉදිරිපත් කෙරෙන අතර රින බලපෑඩ නැති කිදුමට වැඩ සටහන් සාකඥා කෙදේ.

ප්‍රධාන වචන : *කුල ක්‍රමය, රාශිභූත ක්ෂතිය, සාධනීය උපක්‍රම මනෝ සාමජ ගැට×, ක්ෂතීය, යුද ආතතිය*

යුද ගැටුඩ ප්‍රදේශවල මානසික සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්: බොස්නියා-හදිස ගෙුනාහි මයීඩ නොමැති වෛද්‍යවරුන්'ගේ ස්‍ෘධානයේ' උපදේශන මධ්‍යස්ථාන

(ක්ලෙබදි හා වෙස්නා පුර]ක් ූසනි.)

උඩෘතය : සංකීදිණ හදිසි අවස්ථාවලදී, මානසික සෞඛ්‍ය වැඩ සටහන් ආධාර කාදියයන් හි අංගයක් ලෙස පො×ෙ පිළිගැනේ. කෙසේ වුවද, මෙය සාපේක්ෂ ලෙස මෑතදී වූ වදිධනයකි. න්‍යාය මත පදනඩ වූ ක්‍රියාකාවිත්වයන් වල අඩුවක් ඇති අතර, ඵලදායී, නිසි හා ධරණීය වැඩසටහන් පාදක කළ හැකි පෙර මැදිහත්ඩඩ පිලිබඳ වැ× ූග්‍රහයක් නැත. මෙම ලිපියෙන් බොස්නියා-හදිසගෙුනා හි මයීඩ නොමැති වෛද්‍යවරුන්ගේ ස්‍ෘධානයේ මනෝ සෞඛ්‍ය වැඩසටහනේ න්‍යායාත්මක රාමුව අරමුණු, ක්‍රියාත්මක කිදුම හා මැදිහත්ඩඩෙ ක්‍රියාකාරකඩ මෙම ලිපියෙන් ූස්තර කරයි. 1994-1990 කාලය තුලදී ආසන්න වශයෙන් පුද්ගලයින් 10,000ට සහාය වන ලදී. වැඩ සටහන්වල පරමාදිථ වූයේ සංස්කෘතිමය වශයෙන් සු×සු සහායදීමක්, දැ× ආතතිය මැඩලීමට සහායඩම, උද ඩම, උද නොමැතිකම මැඩ පැවැත්ඩම හා ආරක්ෂක සාධක ප්‍රතිබලගැන්ඩම ආදියයි. උපදේශන මධ්‍යස්ථාන දහයක් පිහිටුවන ලද අතර ප්‍රාදේශීය උපදේශකයින් හා අධීක්ෂකයින් 70ක් තෙමසක පුහුණු කාලයකින් පසුව කාදියයන්හි නියුතුව සි]යහ. උපදේශකයින් ූසින් දක්වන ලද සහාය හා මැදිහත්ඩඩ, පු×ල් මනෝ-අධ්‍යාපනය, පුහුණුව හා පුද්ගලයින් ූසින් බැහැරට ගොස් කළ කටයුතුවල සිට අදිබුදවලට මැදිහත්ඩඩ

හා සු× මනෝ රෝග චිකිත්සාව-මනෝ ුද්‍යාත්මක ව්‍යුහ නිදිමාණය, ආත්ම පාලනයට අත්දැකීධ නැවත යා කිදුම හා ක්‍ෂණික අත්දැකීධවල පුද්ගල අදිථ සාකදඡා කිදුම දක්වා පරාසයක පවතී.

යුද්ධය අධ මානසික සෞඛ්‍ය ගැට×වලට මගපාදයිඳු යන පො× පිලිගැනීමක් තිබුණ ද සංස්කෘතික ගැලපීම හා හදිසි මානසික සෞඛ්‍ය වැඩ සටහන්වල ළුධ මැදිහත්ධවල ඵලදායී තාවය හේතුකොට ගෙන සහාය ලබාදීම යටපත්ුය හැකිය. යුද කාලයකදී පුහුණු වැඩ සටහන් හා උපදේශන මධ්‍යස්ථාන පිහිටුධමෙන් හා වසර හයක කාලයකට මෙම වැඩසටහන් පවත්වාගෙන යෑම මෙම, වැඩසටහන්වල අදාල බව පිළිබඳ ප්‍රබල අවස්ථා පිළිසඳුබු කරයි.

ප්‍රධාන වචන : *හදිසි අවස්ථා සැලකුධ, කීදිතිය, උපදේශණය, මානසික සෞඛ්‍ය, බොස්නියා-හදිස ගෞනා යුද ආතතිය*

යුද ගැටුධ ප්‍රදේශවල උපදේශකයින් පුහුණු කිදුම.

(ගුස් වැන් ඩදිුයදිුසිනි.)

උධෘතය : මෙම ලිපිය යුද ගැටුධ පවත්නා ප්‍රදේශවල නව උපදේශකවරුන්ගේ උගෙනීධෙ අවශ්‍යතා පිළිබඳව ෙ. උපදේශකයින් පුහුණු කිරීම සඳහා වූ ුෂය මාලාවක් සාමාන්‍යයෙන් පාදක කරනුයේ පලදායී උපදේශණය සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, නිපුණතා හා ආකල්ප පිළිබඳ අදහස් මතයුෂය මාලාවට හැම අවස්ථාෙ දීම පුද්ගල පසුණිම හා අවශ්‍යතා තක්සේරු කරන්නේ නධ ඔහු තම පුහුණු ප්‍රෙශය ඒ අනුව අනුවදිතනය කරයි. යුද ගැටුධ පවතින ප්‍රදේශවලින් පුහුණු ව්‍යාපෘතිවලට සහභාගිවන්නන්ට නිතරම පාහේ අවශ්‍ය වනුයේ සධපින්ධනය කල, කෙ] කාලීන, භාූතයට යොමු වූ වෘත්තිය උපදෙස්වලින් මැත් වූ සමහරුට ඔවුන් ගේ අධ්‍යාපන ම×ටමට සධබන්ධ වූ පුහුණුවකි. එපමණක් නොව, ඔවුන්ගේ ජීතවල තම ක්‍ෂත්තික අත්දැකීධවල ඵල ුපාක මෙහෙයධධෙදී යධුධයක සහායක් අවශ්‍ය ෙ. එම පුහුණුෙ නදා අධ්‍යාපනය සහ චිකිත්සාව එකවරුය යුතුයි. එවැනි පුහුණුවක කාදියයන්ුස්තර කිදුමට අපට න්‍යාත්මකුස්තර දෙකක් අවශ්‍ය ෙ. එකක් අධ්‍යාපන පැත්ත ඉස්මතු කරවන්නක්ුය යුතුවාක් මෙන්ම අනෙක චිකිත්සක පැත්ත ඉස්මතු කරවන්නකි.

ප්‍රධාන වචන : *උපදේශන පුහුණුව, රාශිභූත චිකිත්සාව, ඉගෙනීධෙ ශෛලිය, මනස්කරණය, ක්‍ෂණික අත්දැකීධ*

රංගන ක්‍රියාකාරී කණ්ඩායමේ** (Theatre Action Group) **මැ හත් ඩඩ සහ ක්‍රමය ද
(කේ. සිතඩදපරතාදන෴සිනි.)

උධෘත : රමීහල ප්‍රයත්න කණ්ඩායම :ඔයැ'එරු 'ජඑසදබ ඨරදමව– ඍධානය ෴සින් ශ්‍රී ලංකාෙ යාපනයෙහි සාදිඵක ලෙස, ළමයින්, ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් හා ප්‍රජාව සහ ගුරුවරුන් වෙත අරමුණින් යුතුව කරන ලද මනෝ සමාජමය පිළිබැඳීඩ වදිග තුනක් මෙම ලිපියෙන් මම සමාලෝචනය කරජ්. මෙම පිළිබැඳීඩවල දී භාවිතා කළ ක්‍රම උපදේශන ක්‍රම සමග සංසන්දනය කළ හැක. එහි දී උපදේශකවරු සේවාදායකයන් පුද්ගලිකව සමුඩ තම නිදිව්‍යාජ උණුසුඩ ගෞරවය හා සැළකිල්ල දක්වජන් ජීකිත්සාමය ඉඩකඩක් ඇති කරයි. රමීහල ප්‍රයත්න කණ්ඩායම :ඕඨ– ක්‍රීඩා හා රමීහල මගින් උණුසුඩ ගෞරවය හා සැලකිල්ල ඒහා සමානව දක්වජන් ජීකිත්සාමය ඉඩකඩක් ඇති කරයි. තමන් තුල෴ශ්වාසය වැ ම මෙන් ම ජන සමාජයේ යහපත සඳහා සැලකිය යුතු වෙනස්කඩ ද වැනි මානසික සෞඛ්‍යයෙහි වැ× දියුණු ඩඩෙ සළකුණු බහුල කරජන් සුවඩඩෙ ක්‍රියාවලියක් ජීන් ඇති කරයි. මෙම සමීරාව පළ කිදුම පිළිබඳව.

ප්‍රධාන වචන : රංගනය, උපදේශනය, මනෝ සමාජමය පිළිබැඳීඩ.

අවමානය හෝ අභිමානය :෴ශ්ව ගඩමානයෙහි ප්‍රාදේශීය ගැටුඩ.
(එවලින් ගදිඩා ලින්ඩදි෴සිනි.)

උධෘතය : බොහෝ෴ට ප්‍රාදේශීය ගැටුඩ ඒවායේ පරිසරයෙන් නිදහස්ව ශුන්‍ය ස්ථානයක පවතින බව සැලකේ. මෙම ලිපියෙන් උත්සාහ ගනුයේ ප්‍රාදේශීය ගැටුඩ ඇති ප්‍රදේශ ගෝලීකරණ ලෝකයේ පදියාදදිශ ස්ථානයක තැ,මටය. අවමාන හැමීම මෙම ක්‍රියාවලියේ ප්‍රධාන භූජකාවක් නිරූපනය කරයි. ජීනිස් අයිතිවාසිකඩ පරමාදදිශයන් සිය ජීනිස් වදිගයාට අභිමානය ව්‍යාප්ත කරන අතර, සු අය ලෙස පීනිසුනට අවමන් කිදුම තහනඩ කරයි. මානුෂික අයිතිවාසිකඩ පරමාදදිශීන් ඉතා ඉහල ඉලක්ක නිදිවචනය කරන අතර අනතුරුව කඩඩඩ වූ෴ට දැ× අවමන් හැමීඩ ඇති කරයි. සෑම ප්‍රාදේශිය ගැටුමක්මු෴ශ්ව ගඩමාන අනාගතයේදී කෙසේ වන්නේ දැයි යන ගෝලීය ෴වාදයකට යොමු කෙදේ. මානුෂික අයිතිවාසිකඩ ක්‍රියාත්මක කෙදේද? නැතහොත් ප්‍රභූන්෴සින් අවමන් කිදුම පාලනය කරයිද? මෙම ලිපියෙන් මෙම කාදියයට අදාල ප්‍රධාන අදහස් සාකඳෘා කෙදේ. එනඩ මගේ ජීනිසුන් ආරක්‍ෂා කිදුම, නිදහස, සමාජ හා පරිසර ධරණිය, සාමය, ස්ථාවරත්වය, එමෙන්ම යුද්ධය, සතුරන්, ජීතුරන්, ත්‍රස්තවාදීන්, සොල්දා×වන් හා පොලීසිය ෙ .

ප්‍රධාන වචන : සමාන අයිතිය, ගෝලීයකරණය, ජීනිස් අයිතිවාසිකඩ, අවමන් කිදුම, ප්‍රතික්‍රියාකාරී අවප්‍රමාණය, ප්‍රාදේශීය ගැටුඩ.